

## 18/09/2024 13:29 - Governo orienta a população sobre cuidados com a saúde devido à fumaça



Com o aumento da concentração de fumaça no ar, os riscos de complicações respiratórias crescem, exigindo atenção redobrada por parte dos pais e responsáveis por crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias crônicas. Em resposta, o governo de Rondônia intensifica as orientações sobre os cuidados necessários para proteger a saúde durante o período de queimadas no estado, por meio da Secretaria de Estado da Saúde de Rondônia (Sesau).

A médica pneumologista do Centro de Medicina Tropical de Rondônia (Cemetron), Ana Carolina Marcolino, explica que neste período do ano há um aumento de problemas respiratórios e doenças alérgicas. Com o aumento expressivo de fumaça no estado, devido às queimadas, o público mais sensível, como crianças, idosos e pessoas com doenças respiratórias crônicas, deve tomar cuidados especiais. “Essa

população deve evitar a exposição à poeira e fumaça, e procurar se hidratar bastante.”

**Para essa população de risco, o governo de Rondônia alerta para os principais sintomas que podem surgir devido à exposição:**

- Tosse seca ou produtiva;
- Dificuldade para respirar;
- Irritação na garganta;
- Congestão nasal;
- Dor no peito; e
- Cansaço.

A pneumologista destaca ainda que, nos casos em que os sintomas não forem tratados rapidamente, pode haver agravamento, ocasionando aumento da frequência respiratória, chiado no peito, sonolência e até dificuldade extrema para respirar. “Diante de qualquer sinal de agravamento, é fundamental buscar orientação médica imediata para evitar complicações graves.”

### MEDIDAS PREVENTIVAS

Para reduzir os impactos da fumaça na saúde, a governo de Rondônia recomenda uma série de medidas preventivas que devem ser seguidas pela população:

- Evitar a exposição das crianças em períodos de maior concentração de fumaça, como no início da manhã e no final da tarde;
- Utilizar máscaras adequadas para crianças maiores de 2 anos, protegendo as vias respiratórias;
- Manter o ambiente interno mais seguro, utilizando purificadores de ar com filtros HEPA;
- Monitorar a qualidade do ar e evitar atividades ao ar livre durante os dias com maior poluição atmosférica;
- Manter uma boa hidratação e optar por uma alimentação saudável, rica em frutas que contenham água;
- Deixar portas e janelas fechadas nesse período de maior fumaça;
- Fazer uso de umidificador de ar e/ou toalhas molhadas em quartos pode ajudar na melhoria da umidade do ar do ambiente.

Para as crianças, além dessas medidas, a Sesau orienta que os pais aumentem a ingestão de líquidos, evitando bebidas açucaradas e alimentos processados que possam comprometer a imunidade.

### HORÁRIOS MAIS PERIGOSOS À EXPOSIÇÃO

O governo ainda alerta que o risco de exposição à fumaça é maior em determinadas horas do dia, especialmente nas primeiras horas da manhã, após a queima, e no final da tarde e início da noite. Em dias de vento, a atenção deve ser redobrada, já que a fumaça pode se

espalhar rapidamente e causar problemas respiratórios ainda mais severos.

### **IMPORTÂNCIA DE BUSCAR AJUDA MÉDICA**

A médica Ana Carolina reitera que, ao identificar sinais de dificuldade respiratória ou agravamento dos sintomas, a pessoa deve procurar imediatamente uma unidade de saúde para avaliação médica. “O atendimento precoce pode evitar complicações graves, principalmente em crianças, que são mais suscetíveis aos efeitos das queimadas”, concluiu.

**Fonte:** Secom - Governo de Rondônia

Notícias RO